مقياس التوجه نحو الحياة

Life Orientation Test (LOT)

إعداد :

شاير ، كارفر ١٩٨٥ ,Scheier & Carver

تعريب

بدر محمد الأنصاري

مقدمة

تـــتعدد المعاني التي يلحقها المتخصصون وغير المتخصصين بمفهوم التفاؤل ، فقد يعتقد معظم الناس أن التفاؤل يتضمن توقعاتهم المستقبلية للأحداث ، ويعتمد على ذلك ويرتبط به أن الناظر إلى الأحداث الراهنة يتفاءل إذا كانت الأحداث سعيدة ، ويتشاءم إذا كانت الأحداث تعيسة . ولعل بعض الناس يزعمون أنهم يتشاءمون لأمور لا يستبعد وقوعها ، فما أن تمر ساعة أو يـــوم أو أسبوع حتى يتحقق شعورهم وتقع كارثة ، والعكس صحيح . ويفسر الناس ذلك بالـــرؤية السابقة أو استشراف المستقبل وتوقعه . وهكذا نجد الفرد وقد أخذ يدرك المستقبل بما يتضمنه من خير وشر ، حيث يتجاوب وجدانيا بالاستبشار في حالة الأحداث السارة والخيرة ، وبالـــتوجس في حالـــة الأحـــداث غير السارة ، ومع ذلك فقد برهنت دراسة " ونشتاين "(Weinstein عام ١٩٨٠ نقلا عن بدر الأنصاري ، ١٩٩٨ : ١١) على صحة ذلك ، ويعنى ذلك – من بين ما يعنى – أن للتفاؤل والتشاؤم تأثيراً لا يمكن إنكاره أو التقليل من أهميته على السلوك الإنساني (بدر الأنصاري، ١٩٩٨ : ١١).

يعـــرف التفاؤل تعريفات متعددة ، وقبل أن نعرفه من الناحية النفسية نورد تعريفه في معجـــم " وبســـتر " بأنه " الميل إلى توقع أفضل النتائج " . وهناك تعريفات عديدة للتفاؤل من منظور علم النفس من بينها ما يلي :

عرفه " شاير ، كارفار " (Scheier & Carver, ١٩٨٥) بأنه " النظرة الإيجابية ، والإقـــبال على الحياة ، والاعتقاد بإمكانية تحقيق الرغبات في المستقبل ، بالإضافة إلى الاعتقاد باحـــتمال حدوث الخير أو الجانب الجيد من الأشياء بدلاً من حدوث الشر أو الجانب السيئ . ويضيفان في نص أحدث (Scheier & Carver, ١٩٨٧) أن التفاؤل استعداد يكمن داخل الفـــرد الواحـــد للـــتوقع العام لحدوث الأشياء الجيدة أو الإيجابية ، أي توقع النتائج الإيجابية للأحداث القادمة . ويؤكدان على وجود الفروق الفردية الثابتة في التفاؤل ، كما يبرهنان على وجـــود علاقة بين التفاؤل وبعد الصحة البدنية ، حيث إن التفاؤل يوظف استراتيجيات فعالة لدى الفرد للتغلب على الضغوط الواقعة عليه .

ويضيف هذان المؤلفان أن التفاؤل يرتبط بالتوقعات الإيجابية التي لا تتعلق بموقف معين ، لذلك يعتقد كل من " شاير وكارفار" أن التفاؤل يحدد للناس الطريق لتحقيق أهدافهم. ولذا فإن التوقعات التفاؤلية تجاه الأحداث سوف تساعد الأفراد على تحقيق أهدافهم بدلا من فقدان الأمـــل في تحقيقها . بالإضافة إلى أن التفاؤل في رأيهما سمة من سمات الشخصية ، تتسم بالثبات النسبي عبر المواقف والأوقات المختلفة ، ولا تقتصر على بعض المواقف (حالة) (Scheier & Carver, ١٩٨٥, ١٩٨٧) .

وقــد عرف " تايجر " (Tiger, ١٩٧٩) التفاؤل بأنه دافع بيولوجي يحافظ على بقاء الإنسان ، ويعد الأساس الذي يمكن الأفراد من وضع الأهداف أو الالتزامات . إنه : " الأفعال أو الســلوكيات الــتي تجعل أفراد المجتمع يتغلبون على الصعوبات والمحن التي قد تواجههم في معيشتهم ".

بعــد أن عرفنا التفاؤل من وجهة نظر بعض علماء النفس الذين اهتموا بدراسة هذا المفهوم، نقدم تعريفا مقترحا له كما يلي :

" الــتفاؤل نظرة استبشار نحو المستقبل ، تجعل الفرد يتوقع الأفضل ، وينتظر حدوث الخير، ويرنو إلى النجاح ، ويستبعد ما خلا ذلك .

ونفــترض أن الــتفاؤل سمــة Trait في الشخصية (وليس حالة State)، لمختلف الأفــراد درجــات عليها (الفروق الفردية). وعلى الرغم من أن هذه السمة تتوجه عادة إلى المستقبل ، فإنها تؤثر في سلوك الإنسان في الحاضر . كما نفترض أن سمة التفاؤل ترتبط بالجوانب الإيجابيــة في ســلوك الإنسان ومختلف جوانب شخصيته ، كما أنها يمكن أن تؤثر تأثيراً طيباً في الصحة النفسية والجسمية للفرد (بدر الأنصاري ، ١٩٩٨).

مقياس التوجه نحو الحياة

Life Orientation Test* (LOT)

وهـــو من وضع كل من "شاير ، كارفر " (Scheier & Carver, ١٩٨٥) قياس النزعـــة أو الميـــل للتفاؤل. ويقصد بالنزعة أو الميل للتفاؤل (أو النزعة التفاؤلية) التوقع العام لـــلفرد بحدوث أشياء أو أحداث حسنة بدرجة أكبر من حدوث أشياء أو أحداث سيئة. وهي سمـــة مرتـــبطة ارتباطاً عالياً بالصحة النفسية الجيدة. ويتكون من (١٢) عبارة منها ٤ عبارات تشـــير إلى النزعـــة الـــتفاؤلية ،٤ عبارات تشير إلى عكس النزعة التفاؤلية ، والأربع عبارات الأخرى تم وضعها لإخفاء هدف الاختبار ولا يتم تصحيحها على الرغم من أنها تقيس العصابية كمـــا برهن ذلك عدد من الدراسات يجاب عن كل منها على أساس خمسة اختيارات ، تقيس الـــتفاؤل بعـــبارات مثل " أنا متفائل دائما بالنسبة لمستقبلي " ، " أؤمن بالفكرة القائلة : بعد العسر يسر أو إن بعد العسر يسراً " أنظر عادة إلى الوجه المشرق من الأمور " ... وهكذا .

وقـــد طبق هذا المقياس في صورته الأخيرة على أربع عينات مستقلة بلغت (١٠٠٠) طـــالب وطالبة في الجامعات الأمريكية وبالتحديد في جامعتي " ميامى " ، كارنيجى ميلون " . وقـــد اســـتخرج معامل الثبات بطريقة إعادة تطبيق الاختبار بعد أربعة أسابيع ، وكان معامل الثبات (ر = -٠,٧٩) ، على حين كان معامل كرونباخ ألفا (ر = -٠,٧٦) ، واستخرجت معـــاملات الصدق بطريقة الارتباطات بعدد من المقاييس ، فوصل الارتباط بمقياس التوقع العام للنجاح والذي يفترض أنه يقيس التفاؤل إلى (ر=-٠,٧٤) ، وتقدير الذات (ر= -٠,٥٨) ووجهـــة الضبط الداخلي والخارجي (ر= -٠,٣٩) ، والعصابية لأيزنك (ر = -٠,٠٦) ، والانبساطية لأيـــــزنك (ر = -٠,٠٨) ، ومقياس " بيك " للاكتئاب (ر = -٠,٥٣) ، واليـــأس (ر =- ٠,٦٨) ، والعـــداوة (ر= -٠,٢٧)، والانتحار (ر= -٠,٤٥) ، والقلق الاجـــتماعي (ر = -٠,٣٣) ، والتـــقبل الاجتماعي (ر = -٠,٢٦) ، والوعى بالذات (ر = -٠,٠٤)، والمغامـــرة (ر= -٠,١٧) والضـــغط النفسي (ر = -٠,٥٥) ، والاغتراب النفسي (ر = -٠,٣٥). (بدر الأنصاري ، ١٩٩٨ : ٣٦) .

* كان من الأفضل أن يسمى مقياساً وليس اختباراً .

كما حُسب أيضاً الصدق العاملى للمقياس على عينة من (٦٢٤) فرداً : ٣٧٥ طالباً و ٢٦٧ طالبة من طلاب جامعة أمريكية ، واستخرج عاملان من المقياس ، حيث اشتمل العامل الأول على الأسئلة السلبية الاتجاه ، على حين ضم العامل الثاني الأسئلة الإيجابية للتوجه .

وقد أجرى " موك ، كليجن ، بلوج " (Mook, Kleijn & Ploeg, ١٩٩٢) دراسة على عينات اسكندنافية شملت (٤٠٥) فرداً بواقع (١٦٦)من طلاب الجامعة و (٢٣٩) راشداً ممن تراوحت أعمارهم بين ١٩ – ٤٢ عاماً . وهدفت هذه الدراسة إلى تحديد المكونات العاملية لمقياس التوجه نحو الحياة ، واستخرج عاملان : أحدهما للتفاؤل والثاني للتشاؤم ، واستخرج الباحثون معايير اسكندنافية للتفاؤل والتشاؤم ، كما كشفت هذه الدراسة عن عدم وجود فروق بين الجنسين في هاتين السمتين .

إلا أن دراسة : " سميث " وزملائه (Smith, Pope, Rhodewalt & Poulton, ١٩٨٩) أظهرت أن مقياس التوجه نحو الحياة (LOT) لا يقيس التفاؤل بل يقيس العصابية ، وذلك اعتماداً على دراسة عاملية لمقياس التوجه نحو الحياة ومقياس التوقع العام للنجاح (GESS) ومقياس القلق الصريح (TMAS) ومقياس سمة القلق (STAI) ، حيث كشف التحليل العاملى عن استخراج عامل واحد أطلق عليه العصابية ، وبهذه النتيجة فإنه يجب إعادة النظر فى تفسير مقياس التوجه نحو الحياة بوصفه مقياساً للتفاؤل .

إعداد الصيغة العربية الكويتية لمقياس التوجه نحو الحياة

لإعداد المقياس في المجتمع الكويتي ، اتخذت الخطوات التالية :

أولا : ترجمة البنود

قام كاتب هذه السطور بترجمة بنود المقياس من الإنجليزية إلى العربية الفصحى السهلة ، ثم خضعت الترجمة لدورات عديدة من المراجعة من قبل كل من المتخصصين في علم النفس وفى اللغة الإنجليزية ممن يتقنون اللغة العربية أيضا . ثم وضعت تعليمات مختصرة وبسيطة وبدائل للإجابة تبعا للصورة الأصلية ، فطبقت الصيغة العربية على مجموعة صغيرة العدد من طلاب الجامعة للتأكد من وضوح الصياغة وللتعرف على أى غموض في العبارات . ونتج عن هذه الدراسة المبدئية تعديلات طفيفة .

ولم يقم الباحث بأي تعديل(حذفا أو إضافة) بالنسبة لعدد البنود أو مضمونها في هذه المرحلة ،

فأبقى على عددها (١٢ بنداً) (أنظر جدول :١)وذلك لإتاحة الفرصة سواء للباحث أم لغيره من الباحثين لإجراء بحوث حضارية مقارنة،والاستفادة من نتائج الدراسات العالمية المتوافرة على المقيـــاس في لغته الأصلية،وحتى تكون المقارنات المختلفة ممكنة بالنسبة للبنود وللمقياس ككل، فضلا عن أن أي تعديل في البنود في هذه المرحلة سماءا بالحذف أو الإضافة .

جدول (١) : بنود مقياس التوجه نحو الحياة في صورته الأولية

العبارات	لا	قليلا	متوسط	كثيرا	كثيرا جدا
١ – أتوقع حدوث أمور حسنة حتى في الظروف الصعبة.	١	٢	٣	٤	٥
٢ – من السهل على أن أسترخي .	١	٢	٣	٤	٥
٣ – أن كانت هناك أمور سيئة يمكن أن تحدث لي فإنها سوف تحدث فعلاً	١	٢	٣	٤	٥
٤ – أنظر إلى الجانب المشرق من الأمور.	١	٢	٣	٤	٥
٥ – أنا متفائل بالنسبة لمستقبلي .	١	٢	٣	٤	٥
٦ – أستمتع كثيرا بصحبة أصدقائي .	١	٢	٣	٤	٥
٧ – من المهم بالنسبة لي أن أكون مشغولا .	١	٢	٣	٤	٥
٨ – أتوقع أن تسير الأمور في صالحي.	١	٢	٣	٤	٥
٩ – لن تتحقق الأمور بالطريقة التي أريدها.	١	٢	٣	٤	٥
١٠ – أنا لا أنفعل بسهولة .	١	٢	٣	٤	٥
١١ – أؤمن بالفكرة القائلة : بعد العسر يسرا .	١	٢	٣	٤	٥
١٢ – أتوقع حدوث أمور سيئة فى معظم المواقف .	١	٢	٣	٤	٥

ثانيا : الصـــدق

حســـب لـــلمقياس صدق التكوين بالطرق التالية : تحليل البنود (الارتباط بين البند والدرجـــة الكـــلية على المقياس الفرعي) التحليل العاملى (الصدق العاملى) والارتباطات مع مقياس أخرى (الصدق التقاربي والاختلافى) .

أ – تحليل البنود :

يســـتخدم هذا الإجراء الإحصائي لعزل أنواع معينة من البنود أو حذفها ، وبخاصة تلك التي لا تضيف إلى الدرجة الكلية بما فيه الكفاية ، ويتم ذلك عن طريق حساب معاملات الارتباط بين كل بند والدرجة الكلية على المقياس الفرعي ، إذ تحذف البنود ذات الارتباطات المنخفضة .

طبق المقياس على عينة من طلاب جامعة الكويت الأولى قوامها (٢٥٠) طالب وطالبة بواقع (١٠٠) طالبا و(١٥٠) طالبة ممن تتراوح أعمارهم بين ١٧ -٣٧ عاما بمتوسط قدره ٢١,٨٥ وانحراف معياري قدره ٢,٧٨ عاما ، وحسب معامل ارتباط بيرسون للدرجات الخام بين كل بند والدرجة الكلية على المقياس الفرعي (بعد استبعاد البند) (انظر جدول : ٢) .

جدول (٢) معاملات الارتباط المتبادلة بين كل بند والدرجة الكلية لمقياس التوجه نحو الحياة في صورته الأولى لدى عينة من طلاب جامعة الكويت قوامها (٢٥٠)

م	نص البند	ر
١-	أتوقع حدوث أمور حسنة حتى في الظروف الصعبة .	٦٣و
٢-	من السهل على أن استرخى .	٥١و
٣-	إذا كانت هناك أمور سيئة يمكن أن تحدث لى فإنها سوف تحدث فعلاً	١١و
٤-	أنظر إلى الجانب المشرق من الأمور .	٦٩و
٥-	أنا متفائل بالنسبة لي أن أكون مشغولا .	٦٨و
٦-	أستمتع كثيرا بصحبة أصدقائي .	٤٥و
٧-	من المهم بالنسبة لي أن أكون مشغولا .	٠٧و
٨-	لا أتوقع أن تسير الأمور في صالحي .	٤٠و
٩-	لن تتحقق الأمور بالطريقة التي أريدها .	٥٠و
١٠-	أنا لا أنفعل بسهولة .	٣٨و
١١-	أؤمن بالفكرة القائلة : بعد العسر يسراً .	٤٣و
١٢-	أتوقع حدوث أمور سيئة فى معظم المواقف .	٤١و

يتضح من جدول (٢) معاملات الارتباط بين كل بند والدرجة الكلية بعد التصحيح في مقياس التوجه نحو الحياة أن غالبية معاملات الارتباط المتبادلة بين البنود والدرجة الكلية على المقيـــاس مقبولة وذلك ما عدا البند رقم ٣ ، ٧ وذلك لأنها تقل عن ر = ٠,٣٠ حيث يجب على الباحث أن يستبعد تلك البنود . وبناءا على ذلك فانه تم استبعاد عددا من البنود (٣ ، ٧)

من المقياس والتي يقل معاملات ارتباطها بالدرجة الكلية عن ر = ٠,٣٠ ليصبح طول المقياس في صورته الأخيرة (١٠) بنداً لمقياس التوجه نحو الحياة (أنظر جدول : ٣) .

جدول (٣) مقياس التوجه نحو الحياة في صورته الأخيرة

العبارات	لا	قليلا	متوسط	كثيرا	كثيرا جدا
١ – أتوقع حدوث أمور حسنة حتى في الظروف الصعبة.	١	٢	٣	٤	٥
٢ – من السهل علي أن أسترخي .	١	٢	٣	٤	٥
٣ – أنظر إلى الجانب المشرق من الأمور.	١	٢	٣	٤	٥
٤ – أنا متفائل بالنسبة لمستقبلي	١	٢	٣	٤	٥
٥ – أستمتع كثيرا بصحبة أصدقائي .	١	٢	٣	٤	٥
٦ –لا أتوقع مطلقا أن تسير الأمور في صالحي.	١	٢	٣	٤	٥
٧ – لن تتحقق الأمور بالطريقة التي أريدها.	١	٢	٣	٤	٥
٨ – أنا لا أنفعل بسهولة .	١	٢	٣	٤	٥
٩ – أؤمن بالفكرة القائلة : بعد العسر يسرا .	١	٢	٣	٤	٥
١٠ – أتوقع حدوث أمور سيئة في معظم المواقف .	١	٢	٣	٤	٥

بعد ذلك طبق مقياس التوجه نحو الحياة في صورته الأخيرة على ثلاث عينات مستقلة من طلاب جامعة الكويت الأولى قوامها (١٩٥) طالباً وطالبة بواقع (٣٥) من الذكور و(١٧٠) من الإناث والثانية قوامها (٢١١) طالباً وطالبة بواقع (٤٤) من الذكور و (١٦٧) من الإنـاث والثالثة قوامها (١٦٥) طالباً وطالبة بواقع (٥٨) من الذكور و(١٠٧) من الإناث، ومن ثم تم حساب معاملات الارتباط بين كل بند والدرجة الكلية بعد تصحيح البند لكل عينة على حدة (انظر الجدول:٤) .

جدول (٤)

معاملات الارتباط المتبادلة بين كل بند والدرجة الكلية بعد التصحيح على مقياس التوجه نحو الحياة على ثلاث عينات مستقلة من طلاب جامعة الكويت

نص البند	الأولى	الثانية	الثالثة
	ن=١٩٥	ن=٢١١	ن=١٦٥
١ أتوقع حدوث أمور حسنة حتى في الظروف الصعبة .	،٦٤	،٤٩	،٦٠
٢ من السهل علي أن أسترخي .	،٥٤	،٣٨	،٣٨
٣ أنظر إلى الجانب المشرق من الأمور.	،٧٣	،٦٥	،٧٣
٤ - أنا متفائل بالنسبة لمستقبلي	،٧١	،٧٢	،٦٢
٥ أستمتع كثيرا بصحبة أصدقائي .	،٤٣	،٣٥	،٣٧
٦ - لا أتوقع أن تسير الأمور في صالحي .	،٣٩	،٣٦	،٣٠
٧ - لن تتحقق الأمور بالطريقة التي أريدها.	،٤٩	،٥١	،٣١
٨ أنا لا أنفعل بسهولة .	،٣٦	،٣٧	،٣١
٩ أؤمن بالفكرة القائلة : بعد العسر يسرا .	،٤٦	،٦٠	،٣٦
١٠ أتوقع حدوث أمور سيئة في معظم الأوقات.	،٤١	،٤٠	،٣٣

ويتضح من الجدول (٤) أن جميع معاملات الارتباط بين البند والدرجة الكلية على المقياس الواحد تزيد عن ـ،٣٠)، وبالتالي تعد مؤشرا لصدق الاتساق الداخلي لمقياس التوجه نحو الحياة لدى عينات الدراسة .

استخرجت معاملات الارتباط المتبادلة بين البنود والمفردة على المقياس وحللت عامليا بطريقة " هوتيلنج " المكونات الأساسية ، واستخدم محك " جتمان " الحدود الدنيا ، وذلك لتحديد عدد العوامل بحيث يعد العامل جوهريا إذا كانت قيمة الجذر الكامن > ١,٠ ثم أديرت العوامل المستخرجة تدويرا متعامدا بطريقة " كايزر " الفاريماكس وتدويرا مائلا بطريقة أبلسيمن حيث يمكن اعتبار التشبع الجوهرى للبند بالعامل بأنه >٠,٣٥ على أن تكون هناك ثلاثة تشبعات جوهرية لكل عامل على الأقل بالإضافة إلى محك الجذر الكامن لعامل >٠,١ (أنظر جدول ٥).

جدول رقم (٥) : العوامل المتعامدة المستخرجة

من مقياس التوجه نحو الحياة لدى طلاب جامعة الكويت

جدول (٥) : العوامل المتعامدة المستخرجة من مقياس التوجه نحو الحياة لدى عينتين مستقلتين من طلاب جامعة الكويت

نص البند	العينة الأولى ن = ٢٧٧				العينة الثانية ن = ٢٦٢			
	ع١	ع٢	ع٣	هـ ت	ع١	ع٢	ع٣	هـ ت
١- أتوقع حدوث أمور حسنة حتى في الظروف الصعبة	٠,٧٨			٠,٦٥	٠,٧٦			٠,٦٢
٢- من السهل على أن أسترخي	٠,٤٨			٠,٥٦	٠,٥٠		٠,٣٧	٠,٣٨
٣- أنظر إلى الجانب المشرق من الأمور	٠,٧٩			٠,٧٣	٠,٨٩			٠,٨١
٤- أنا متفائل بالنسبة لمستقبلي	٠,٨٢			٠,٧٤	٠,٨٤			٠,٧٥
٥- أستمتع كثيراً بصحبة أصدقائي	٠,٦٦			٠,٤٤	٠,٥٦	٠,٣٥		٠,٣٦
٦- لا أتوقع أن تسير الأمور في صالحي		٠,٨٣		٠,٧٢		٠,٨٣		٠,٧٢
٧- لن تتحقق الأمور بالطريقة التي أريدها		٠,٦٥	٠,٤٠	٠,٦٢		٠,٧٩		٠,٦٩
٨- أنا لا أنفعل بسهولة			٠,٨٤	٠,٧٤			٠,٧٥	٠,٦٥
٩- أؤمن بالفكرة القائلة : بعد العسر يسرا	٠,٥٥			٠,٣٦	٠,٦٢			٠,٤٣
١٠- أتوقع حدوث أمور سيئة في معظم الأوقات	٠,٤١	٠,٦٣		٠,٦٦			٠,٧٥	٠,٥١
الجذر الكامن	٤,٥	١,١٢	١,٠٦		٣,٢٦	١,٥٧	١,٠٨	
تباين العامل	٤٠,٥	١١,١٢	١٠,٦		٣٢,٦	١٥,٧	١٠,٨	
التباين الكلي	٦٢,٣%				٥٩,١%			

من النظر إلى جدول (٥) نلاحظ أن جميع بنود المقياس تشبعت جوهريا بأحد العوامل المستخرجة ، علما بأن هناك ثلاثة بنود لها تشبعات جوهرية على عاملين (أرقام . ٢ ، ٦ ، ١٠) في العينة الأولى وأرقام _٢،٥) في العينة الثانية وتشبع هذه البنود على عاملين أمر متوقع نتيجة لأسباب عديدة أهمها : التداخل بين البنود في مقياس التفاؤل ، وافتراض وجود عامل عام يستوعبها جميعا .

كما يلاحظ من جدول (٥) أن معظم العوامل المستخرجة عوامل أحادية القطب ، حيث احتوت على تشبعات جوهرية موجبة ، ويتضح أيضا من الجدول (٥) قيم شيوع البنود (مجموع مربعات تشبعات البند على جميع العوامل المستخلصة في المصفوفة للعينة الأولى وقد تراوحت بين ٠,٤٤ ، ٠,٧٤ وبين ٣٨ ، ٨١ للعينة الثانية وعلى أى حال فيمكن النظر إلى قيم الشيوع للبند في مصفوفة عاملية – من ناحية معينة باعتبارها معامل ثبات لهذا البند ، حيث تمثل قيم الشيوع في هذه الحالة التباين الحقيقي الذي استخلص معبرا عن تباينات مختلفة يشترك فيها البند مع غيره من البنود طالما بقى تباين الخطأ في مصفوفة البواقى معبرا بدوره عن الجزء من التباين الكلى الذي لا يشترك فيه المقياس مع غيره من البنود نتيجة لأخطاء القياس (صفوت فرج ، ١٩٩١ : ١٤٨) . وبوجه عام نلاحظ أن قيم الشيوع تتراوح بين مرتفع ومقبول لدى العينتين ، ويمكن تفسير ذلك في ضوء ارتفاع ثبات البنود على المصفوفة العاملية .

وتراوحت قيم الجذر الكامن بين ٤,٠٥ ، ١,٠٦ للعينة الأولى وبين ٣,٢٦ ، ١,٠٨ للعينة الثانية ، ووصلت النسبة الكلية للعوامل جميعا إلى ٦٢,٣% للعينة الأولى و ٥٩,١% للعينة الثانية وهى تشير إلى أن العوامل المستخرجة تكفى إلى حد ما لاستيعاب قدر مقبول من التباين .

ونكتفي بهذا التعليق على نتائج التحليل العاملى – مراعاة لحدود هذه الدراسة ، وحيث يمكن التوسعة في استخلاص دلالات النتائج العاملية من هذا المقياس في دراسات تالية يكون من بين أهدافها إجراء تدوير مائل وتدوير متعامد وتحليل عاملي في الرتبة الأولى والثانية لمجموعات متنوعة من المراهقين والشباب والراشدين والمسنين ، وذلك للتحقق من البنية العاملية للمقياس .

ج – الصدق التقاربي والاختلافي

حسب الصدق التقاربي والاختلافي ، وذلك من خلال حساب الارتباطات المتبادلة بين مقيـاس التوجه نحو الحياة ومجموعة من المتغيرات : التفاؤل ، التشاؤم ، اليأس ، والاكتئاب ، القـلق، الوسواس القهري ، الذنب ، الخزى وعلى عينات مستقلة من طلاب جامعة الكويت ، كما هو موضح في الجداول (٦ ، ٧ ، ٨).

جدول (٦) مصفوفة معاملات الارتباط المتبادلة بين مقياس التوجه نحو الحياة وبعض متغيرات الشخصية لدى عينة قوامها (١٩٥) من طلاب جامعة الكويت من الجنسين

المقاييس	ر
التفاؤل	٧٦و
التشاؤم	–٦٨و
التفاؤل غير الواقعي	٥٧و
اليأس BHS	–٧٦و
سمة القلق STAI-T	–٧٣و
الاكتئاب BDI	–٦٢و

* جميع معاملات الارتباط جوهرية عند مستوى ٠,٠٠١

جدول (٧) مصفوفة معاملات الارتباط المتبادلة بين مقياس التوجه نحو الحياة وبعض متغيرات الشخصية لدى عينة قوامها (١١٢) من طلاب جامعة الكويت من الجنسين

المقاييس	ر
التفاؤل	٧٨و
التشاؤم	–٧٠و
الوسواس القهري	–٥١و
سمة القلق STAI-T	–٧٥و

- جميع معاملات الارتباط جوهرية عند مستوى ٠,٠٠١

جـــدول (٨) مصفوفة معاملات الارتباط المتبادلة بين مقياس التوجه نحو الحياة وبعض متغيرات الشخصية لدى عينة قوامها (١٦٥) من طلاب جامعة الكويت من الجنسين

المقاييس	ر
التفاؤل	٦٤و
التشاؤم	-٦١و
التفاؤل غير الواقعي	٣٥و
الذنب	-٣١و
الخزى	-٤٧و
اليأس	-٧٠و

* جميع معاملات الارتباط جوهرية عند مستوى ٠,٠٠١

إن الجـــانب الذي يهمنا في الجداول رقم (٦ ، ٧ ، ٨) أن مقياس التوجه نحو الحياة والـــذي يقيس التفاؤل بأنه يرتبط أعلى ارتباطات جوهرية موجبة مع كل من التفاؤل والتفاؤل غير الواقعي على حين يرتبط أعلى ارتباطات جوهرية سالبة مع كل من التشاؤم والقلق واليأس والوســـواس القهري والاكتئاب والخزى والذنب . وبوجه عام فان غالبية الارتباطات الجوهرية الإيجابية والسلبية متوقعة إلى حد بعيد مما تؤكد الصدق التمييزى لمقياس التوجه نحو الحياة .

جدول (٩) معاملات الثبات لمقياس التوجه نحو الحياة لدى ثلاث عينات مستقلة من طلاب جامعة الكويت من الجنسين

طرق حساب الثبات	العينة الأولى ن = ١٩٥	العينة الثانية ن = ٢١١	العينة الثالثة ن = ١٦٥
معامل ألفا	٨٣و	٧٥و	٧١و
القسمة النصفية	٧٥و	٧٥و	٧٩و

وتشير معاملات الثبات بطريقتي معامل ألفا وبطريقة القسمة النصفية إلى ثبات مقبول للمقياس بوجه عام لدى ثلاث عينات لأنها تزيد عن ٠,٧٠

ثالثا : التطبيق

يمكن تطبيق مقياس التوجه نحو الحياة سواء في الموقف الفردي أم الجمعي . ويستغرق معظـــم المفحوصـــين في الإجابـــة عنه حوالي ثلاث دقائق . ويقترح المؤلف أن يذكر صراحة لـــلمفحوص الهدف العام من المقياس بأسلوب مبسط وعام ، وقد وضعت تعليمات للمقياس ، وكـــانت مختصرة وبسيطة ، وتحدد للمفحوص مباشرة المطلوب منه عند الإجابة . كما وضعت بدائل خمسة للإجابة وفيما يلي نص التعليمات :

تعليمات :

اقـــرأ مـــن فضــــلك كل عبارة مما يلي بعناية ، وقرر إلى أى حد تعد مميزة لمشاعرك وســـلوكك وآرائك ، ثم بين مدى انطباقها أو عدم انطباقها عليك ، وذلك بوضع دائرة حول رقم من الأرقام التالية لها .

وعـــند الاستجابة لمقياس التوجه نحو الحياة فان المفحوصين يقومون بوضع علامة × أو دائـــرة في نســـخة الاختبار على الرقم المناسب (من ١ – ٥) الوارد على يسار كل عبارة ، والذي يصف مشاعرهم بوجه عام تبعا لما يلي : ١ – لا ، ٢ – قليلا ، ٣ – بدرجة متوسطة، ٤ – كثيرا ٥ – كثيرا جدا .

رابعا : التصحيح

يعطى كل بند في مقياس التوجه نحو الحياة درجة موزونة تتراوح من ١ – ٥ وتصحح البنود الدالة على وجود التفاؤل بإعطائها الأوزان ذاتها ، وهى الأرقام التي قام المفحوص بوضع دائـــرة عليها في نسخة الاختبار ، بينما تصحح البنود المشيرة إلى عدم وجود التفاؤل بإعطائها أوزانـــا معكوسة أى أن الإجابات التي وضع حولها المفحوص في ١ ، ٢ ، ٣ ، ٤ ، ٥ تصحح بالـــترتيب ٥، ٤ ، ٣ ، ٢ ، ١ ، وأرقـــام بنود المقياس الدالة على عدم وجود التفاؤل (والتي تعطى أوزانا معكوسة) هى كما يلي ٦ ، ٧ ، ١٠ .

ولكـــي تستخرج الدرجة الكلية لمقياس ، تجمع – ببساطة الدرجات الموزونة للبنود العشـــر التي تكون هذا المقياس ، مع ملاحظة أن الدرجات تعكس بالنسبة للبنود التي أوردناها أعلاه . ويمكن أن تتفاوت الدرجات من ١٠ (الحد الأدنى) إلى ٥٠ (الحد الأقصى) .

أخامسا : المعايير

طـــبق مقياس التوجه نحو الحياة على عينة من طلاب جامعة الكويت قوامها (٥٩٢) طالـــبا وطالبة بواقع (٢٤٠) طالبا و(٣٥٢) طالبة من مختلف كليات الجامعة . وقد تراوحت أعمـــارهم بين ١٨ – ٣٠ عاما بمتوسط حسابي ٢١,٤٢ عاما وانحراف معياري ٢,١٤ لجميع الأفـــراد وقـــد اعـــتمد الباحث الحالي على المتوسطات الحسابية والمئينيات والدرجات التائية بوصفها معايير لمقياس التوجه نحو الحياة .

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية

أ ـــ ويشـــع استخدام هذا النوع من المعايير في المجال الإكلينيكي برغم عيوبه ويتلخص في استخراج مدى للدرجات التي يمكن أن تعد سوية عن طريق جمع الانحراف المعياري وطرحه من المتوسط (انظر جدول : ١٠) .

جدول (١٠)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والوسيط والمنوال

والمدى والالتواء والتفرطح

لمقياس التوجه نحو الحياة لدى كل من الذكور والإناث على حده

المعايير	الذكور	الإناث
المتوسط	٣٣,٩٥	٣٣,٤٦
الانحراف المعياري	٦,١٦	٥,٩٨
الوسيط	٣٥	٣٤
المنوال	٣٥	٣٧
المدى	٢٧	٣٤
أعلى درجة	٤٦	٤٨
أقل درجة	١٩	١٤
الالتواء	-٠,٢٥	-٠,٥٢
التفرطح	-٤٦و	٠,٢٢

ب - الفروق بين الجنسين

للتعرف على الفروق بين الجنسين في التفاؤل ، فقد تم الفروق بين متوسطات الذكور والإناث وقيم " ت " لدلالة الفروق وذلك على أربع عينات مستقلة من طلاب جامعة الكويت كما هو موضح في الجدول (١١) .

جدول (١١) الفروق بين الجنسين في التفاؤل

العينات	المعايير		
العينة الأولى ن = ١٩٥	ذكور	ن	٣٥
		م	٣٥,٩١
		ع	٤,٧١
	إناث	ن	١٦٠
		م	٣٣,٨٩
		ع	٦,٤٧
	قيمة " ت "		٢,٠٩
	مستوى الدلالة		،٠٥
العينة الثانية ن = ٢١١	ذكور	ن	٤٤
		م	٣٥,٥٥
		ع	٥,١٧
	إناث	ن	١٦٧
		م	٢٣,٥٤
		ع	٥,٨٠
	قيمة " ت "		١,٥٨
	مستوى الدلالة		–
العينة الثالثة ن = ١٦٥	ذكور	ن	٥٨
		م	٣٥,٣٨
		ع	٥,١٨
	إناث	ن	١٠٧
		م	٣٢,٩١
		ع	٥,٠٨
	قيمة " ت "		٢,٩٣
	مستوى الدلالة		،٠١
العينة الرابعة ن = ٥٩٢	ذكور	ن	٢٤٠
		م	٣٣,٩٥
		ع	٦,١٦
	إناث	ن	٣٥٢
		م	٣٣,٤٥
		ع	٥,٩٨
	قيمة " ت "		٠,٨١
	مستوى الدلالة		–

وتشير النتائج المستخلصة من الجدول (١١) إلى وجود فروق جوهرية بين الجنسين في التفاؤل في العينة الأولى والعينة الثالثة حيث حصل الذكور على متوسطات أعلى من الإناث في التفاؤل ، على حين لم تظهر فروق جوهرية بين الجنسين في العينة الثانية والعينة الرابعة .

وبوجه عام يمكن أن نستنتج بأن الذكور أكثر تفاؤلا من الإناث

ج – المئينيات :

يـــبين الجدول (١٢) الرتب المئينية المقابلة للدرجات الخام لدى الذكور والإناث على مقيـــاس التوجه لنحو الحياة جدول (١٢) الدرجات المئينية المقابلة للدرجات الخام لمقياس التوجه لنحو الحياة لعينة الذكور وعينة الإناث .

الدرجات المئينية	الدرجات الخام	
	الذكور	الإناث
٥	٢٣	٢٢
١٠	٢٥	٢٦
١٥	٢٧	٢٧
٢٠	٢٩	٢٩
٢٥	٣٠	٣٠
٣٠	٣١	٣١
٣٥	٣٢	٣٢
٤٠	٣٣	٣٣
٤٥	٣٤	٣٣
٥٠	٣٥	٣٤
٥٥	٣٥	٣٥
٦٠	٣٦	٣٦
٦٥	٣٧	٣٦
٧٠	٣٧	٣٧
٧٥	٣٨	٣٨
٨٠	٣٩	٣٨
٨٥	٤١	٣٩
٩٠	٤٢	٤٠
٩٥	٤٤	٤٢
٩٩	٤٦	٤٦

د – الدرجات التائية

وقـــد اســـتخدم الباحث المعيار التائى لأنه أهم المعايير الإحصائية النفسية التى تنسب التوزيعات التكرارية التجريبية إلى صورها الاعتدالية .

والجدول الأتي رقم (١٣) يبين تلك الدرجات التائية المقابلة للدرجات الخام لدى عينة الذكور والإناث .

جدول (١٣) : الدرجات التائية المقابلة للدرجات الخام في مقياس التوجه نحو الحياة لدى عينة الذكور والإناث على حدة

الدرجات التائية	الدرجات الخام	
	الذكور	الإناث
١٠	١٠	١٣
٢٠	١.٦	١٨
٣٠	٢٢	٢٣
٤٠	٢٨	٢٨
٥٠	٣٤	٣٣
٦٠	٤٠	٣٨
٧٠	٤٦	٤٣
٨٠	–	٤٨
٩٠	–	–

المراجع

المراجع

١ - أحمـــد محمـــد عبد الخالق (١٩٩٣) استخبارات الشخصية . الإسكندرية . درا المعرفة الجامعية ، ط ٢

٢ - بدر محمد الأنصاري (١٩٩٨) التفاؤل والتشاؤم : المفهوم ، القياس ، المتعلقات ، جامعة الكويت – لجنة التأليف والتعريب والنشر .

٣ - صفوت فرج (١٩٩١) التحليل العاملي في العلوم السلوكية القاهرة : دار الفكر العربي ، ط ٢.

٤ - Mook, J., Kleijn, W., & Ploeg, H.M. (١٩٩٢). Positively and negatively worded items in a srlf-reported measure of dispositional optimism, Psychological Reports, ٧١, ٢٧٥-٢٧٨.

٥ - Scheier, M.F., & Carver, C.S. (١٩٨٥). Optimism, coping and health: Assessment and implications of generalized outcome expectancies . Health Psychology, ٤, ٢١٩ - ٢٤٧.

٦ - Scheier, M.F., & Carver, C.S. (١٩٨٧). Dispositional optimism and Physical well-being. The influence of generalized outcome expectations on health. Journal of Psrsonality, ٥٥, ١٦٩ -٢١٠.

٧ - Smith, T.W., Pope, M.k., Rhodewalt, F., & Poulton, J.L. (١٩٨٩). Optimism, neuroticism, coping and symptom reports: An altemative interpreation of the Life Orienation Test. Journal of Personality and Social Psychology, ٥٦, ٦٤٠ - ٦٤٨.

٨ - Tiger, L., (١٩٧٩) Optimism: The biology of hope, New York: Simon & Schuster.

٩ - Weinstein, N.D. (١٩٨٠). Unrealistic optimism about fulure life events Journal of Personality and Social Psychology, ٣٩, ٨٠٦ - ٨٢٠.

الملاحق

مقياس التوجه نحو الحياة

تأليف شاير وكارفر Scheir & Carver

تعريب : بدر محمد الأنصاري

ورقة الإجابة

الاسم : العمر : النوع : (ذكر / أنثى)

الجنسية : المهنة : تاريخ التطبيق :

الحالة الاجتماعية : المستوى التعليمي :

تعليمات : اقرأ من فضلك كل عبارة مما يلي بعناية ، وقرر إلى أى حد تعد مميزة لمشاعرك وسلوكك وآرائك ، ثم بين مدى انطباقها أو عدم انطباقها عليك ، وذلك بوضع دائرة حول رقم من الأرقام التالية لها .

العبارات	لا	قليلا	متوسط	كثيرا	كثيرا جدا
١ – أتوقع حدوث أمور حسنة حتى في الظروف الصعبة.	١	٢	٣	٤	٥
٢ – من السهل علي أن أسترخي .	١	٢	٣	٤	٥
٣ – أنظر إلى الجانب المشرق من الأمور.	١	٢	٣	٤	٥
٤ – أنا متفائل ا بالنسبة لمستقبلي	١	٢	٣	٤	٥
٥ – أستمتع كثيرا بصحبة أصدقائي .	١	٢	٣	٤	٥
٦ –لا أتوقع أن تسير الأمور في صالحي .	١	٢	٣	٤	٥
٧ – لن تتحقق الأمور بالطريقة التي أريدها.	١	٢	٣	٤	٥
٨ – أنا لا أنفعل بسهولة .	١	٢	٣	٤	٥
٩ – أؤمن بالفكرة القائلة : بعد العسر يسرا .	١	٢	٣	٤	٥
١٠ – أتوقع حدوث أمور سيئة في معظم المواقف.	١	٢	٣	٤	٥

مقياس التوجه نحو الحياة

تأليف : شاير وكارفر Scheir & Carver

تعريب : بدر محمد الأنصاري

ورقة تقدير الدرجات

الاسم : .... العمر :.................... النوع : (ذكر / أنثى)

الجنسية :........................ المهنة : .... تاريخ التطبيق : ....

الحالة الاجتماعية : .... المستوى التعليمي : ....

المعايير	مقياس التوجه نحو الحياة
الدرجة الخام	
الدرجة المعيارية	
الدرجة المئينية	
الدرجة التائية	
ملاحظات	